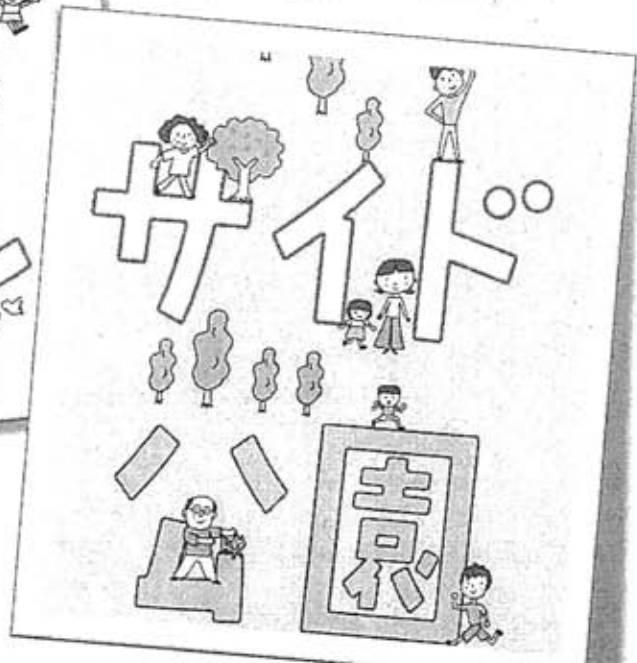




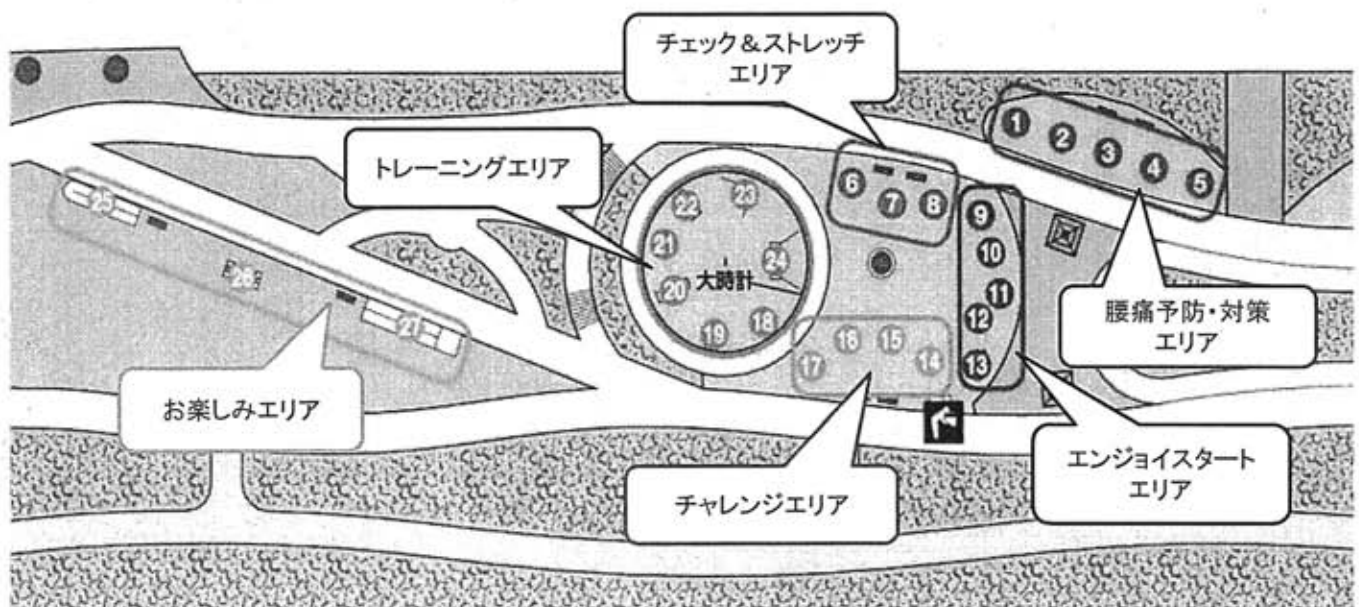
楽しみながら
気づけば“けんこう”



～健康遊具編～

H30.3 吹田市

健康増進広場 健康遊具エリア案内



←JR吹田駅

JR岸辺駅⇒

健康遊具使用順序、使用時のポイント、利用上の注意等*

☆健康遊具の使用順序

- ・一般に「運動レベルの低い」遊具から「運動レベルの高い」遊具へ徐々に漸増の方が安全。
- ・ストレッチ系+筋力系健康遊具：使用している筋肉が小さい遊具から大きい遊具に移行する方が心血管系への負担は軽減される。
- ・ストレッチが主目的の健康遊具：基本的にはどの順序でやっても問題ないが、「体動が少ない」遊具から「体動が大きい」遊具へ移行する方が「安全かつ効果的」。
- ・以上を踏まえ、健康遊具の使用順序に基づいた配置を決定している。特に、腰痛予防・対策エリア、エンジョイスタートエリア、チャレンジエリア、トレーニングエリアは、番号の小さい順に使用するのがよい。

☆ウォーキングの前後で使用するといい健康遊具と使用順

- ・運動生理学的には、運動前後にウォームアップとクールダウンして、主動作筋のストレッチ運動を実施することが望ましい。したがって、歩行で使用する下肢のストレッチ運動を、運動前後で実施するのが最適。
- ・具体的には、「㊸あしのびボード」と「㊹ぶらぶらストレッチ」はウォーキング前後で使用するのに最適と考えられる。基本的にはどちらも下腿三頭筋のストレッチが主目的となるので、使用順序はどちらが先でもよい。

❗ 健康器具を使うときのポイント

- 楽しく
- できるところからスタート
- ゆっくりと、徐々に身体を慣らしながら
- 無理をしない
- 回数よりも、使っている筋肉を意識しながら

各エリアの健康器具を順番に使用することで、無理なく段階的に運動をおこなえるよう配置されています。

⚠ 健康器具 利用上の注意

- 天候によっては器具の表面温度が高くなるほか、雨天の場合には滑ることもあるので、使用に際しては、十分注意してください。
- 使用方法をよく読み、正しく使ってください。
- 危険な使い方、誤った使い方はしないでください。
- 小学生以下の方はこちらのコーナーを利用できません。
(この施設は遊具ではありません。)
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師に相談してください。
- 器具に故障などの不具合があるときには、使用を速やかに中止し、豊都ライブラリーまでお知らせください。

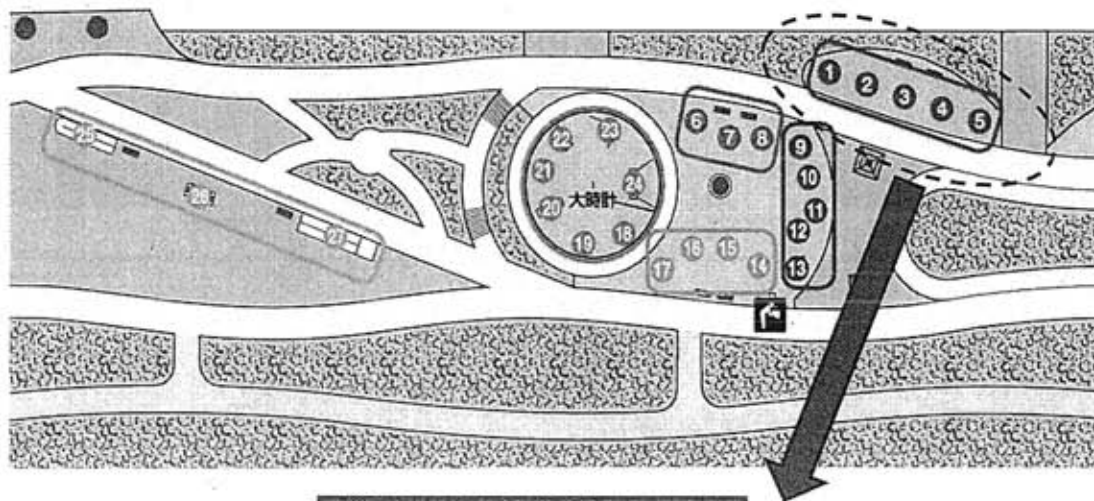
*国循と吹田市の協議を元に作成

監修：国立循環器病研究センター

3

腰痛予防・対策エリア

腰の痛みの予防・改善のために、ストレッチや屈伸運動ができるエリアです。



■ 腰痛予防・対策エリア

腰の痛みの予防・改善のために、ストレッチや屈伸運動ができるエリアです。

- ① ツイストサークル
- ② バックボウベンチ
- ③ レッグアップストレッチ
- ④ ハーフスクワット
- ⑤ アスレチックベンチ

4

① ツイストサークル

② バックボウベンチ

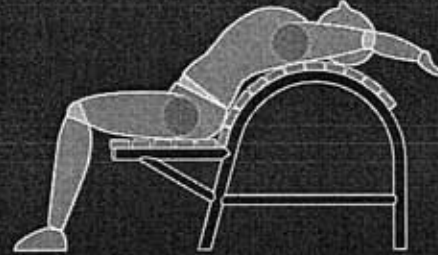
ATHLOBIT V



ここに効果!



ATHLOBIT V



ここに効果!



サークルの中央に立ち、グリップに手を添えながら上半身をゆっくりと捻ります。左右交互に行うことで、腰周辺部の筋肉のストレッチができます。

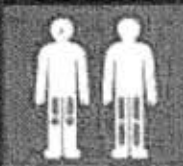
深く座り、背板に沿って上体を後ろに反らせます。上半身のストレッチや腰痛予防に効果があります。

③ レッグアップストレッチ

ATHLOBIT V



ここに効果!



両手でグリップを握って踏のステップに片足を乗せて押し付けます。太もも内側の筋肉のストレッチができます。ステップの高さ違いで負荷を調節できます。片足ずつ行います。

片手でグリップを握って踏のステップに片足を乗せて押し付けます。太もも裏側の筋肉のストレッチができます。ステップの高さ違いで負荷を調節できます。片足ずつ行います。

グリップを利用して屈伸運動を行うことができます。屈伸運動は血行が良くなるとともに、太ももやふくらはぎの筋力アップにつながります。

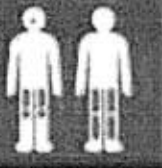
4 ハーフスクワット

ATHLOBIT V

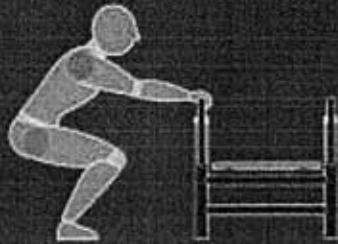


シニア世代向けのスクワット器具です。立った状態から中腰までの上下運動を繰り返し行うことで、腰や股関節の屈伸運動と同時に太ももの筋力アップに効果があります。運動能力に合わせて座高やグリップを補助として利用できます。

ここに効果！



このQRコードをスマートフォンで読み込むと専用サイトの使用方法をご覧いただけます。

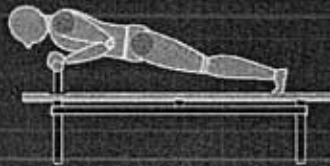


側面に立ち、グリップを持って屈伸運動を行うこともできます。屈伸運動は血行が良くなるとともに、太ももやふくらはぎの筋力アップにつながります。

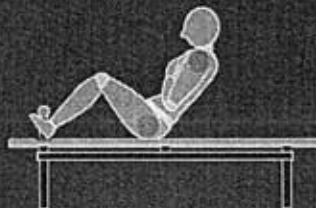
7

5 アスレチックベンチ

ATHLOBIT V

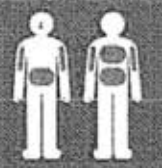


バーを握って腕立て伏せを行います。回数を重ねることで胸の筋肉を鍛えることができます。

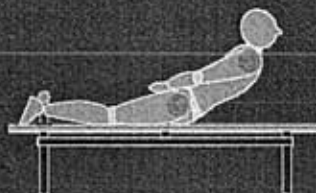


バーに足を掛けて腹筋運動を行います。膝を曲げて手を胸に置いて腹筋をすると腰を痛めにくく効果的に腹筋のトレーニングを行えます。座板の中央部分がV字にくぼいているので腹筋をするときにお尻が高くありません。

ここに効果！



このQRコードをスマートフォンで読み込むと専用サイトの使用方法をご覧いただけます。

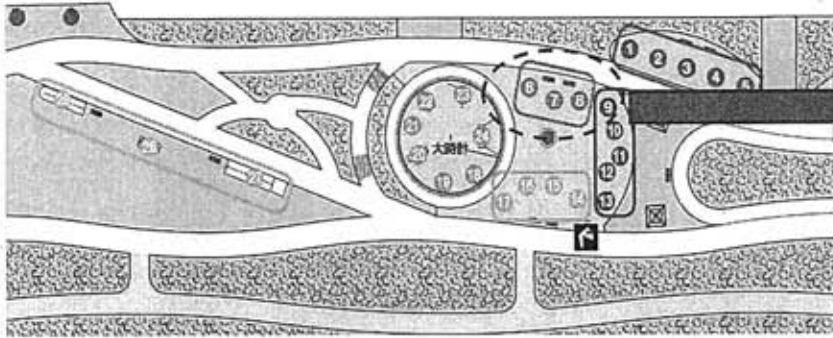


バーに足を掛けて背筋運動を行います。手を腰のあたりでつないで上体を繰り返し起こして背筋を鍛えます。腹筋運動と合わせてバランスよくトレーニングすることが重要です。

8

チェック&ストレッチエリア

今の身体の柔軟性や可動性を自己チェックしてみましょう。次のステップに無理なく進めるように、ストレッチも兼ねたエリアです。準備体操や整理体操にもおすすめです。

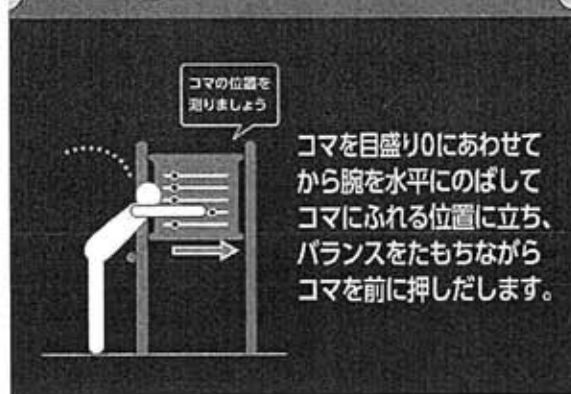


チェック&ストレッチエリア

今の身体の柔軟性や可動性を、自己チェックしてみましょう。次のステップに無理なく進めるように、ストレッチも兼ねたエリアです。準備体操や整理体操にもおすすめです。

- ⑥ 腕のばしテスト
- ⑦ かたかたパネル
- ⑧ あしのびボード

⑥ 腕のばしテスト



9

チェック&ストレッチエリア

⑦ かたかたパネル

息を止めずに、ゆっくりと肩を動かしましょう！
体をひねらず肩関節の動きを意識しながら行うと効果的です！



肩を痛めている人は無理に行わないでください。
自分の肩の動く範囲で動かしましょう。

足位置はあくまで目安ですので、
運動をしやすい位置に立って行いましょう。



※回数は初めて行う際の目安です。慣れてきたら各2回やってみましょう。

10

⑧ あしのびボード

ウォーキング前の準備運動！

息を止めずに、じんわりと脚をのばしましょう！

各運動メニューを2セット程度行うと効果的です！

※秒数は初めて行う際の目安です。

慣れてきたら時間を長くしてみましょう。

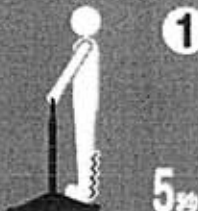


足ふみパネルには、20°と25°の設定がありますので、最初は無理をせず20°から乗ってみましょう。



フロントパネルのグリップにつかまり、安定した姿勢で行いましょう。

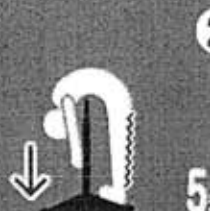
アキレス腱伸ばし ①



5秒

まっすぐ立って力を抜いて行います

太もものうら伸ばし ②



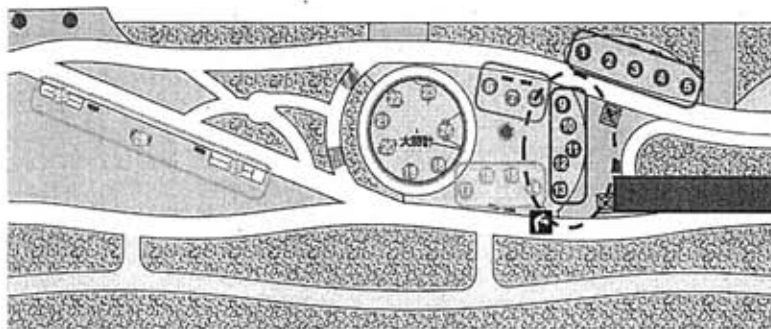
②

5秒

ひざを伸ばしてゆっくり前屈します

エンジョイスタートエリア

個人の身体能力に応じて、少しずつ柔軟性を高め、可動域をチェックしながら、楽しく運動を始めることができるエリアです。チャレンジエリアやトレーニングエリアの準備体操としても活用してください。



■エンジョイスタートエリア

個人の身体能力に応じて、少しずつ柔軟性を高め、可動域をチェックしながら、楽しく運動を始めることができるエリアです。チャレンジエリアやトレーニングエリアの準備体操としても活用してください。

- ⑨ バランス円盤
- ⑩ ぶらぶらストレッチ
- ⑪ ツイスト
- ⑫ パネルタッチ
- ⑬ かべ漕り

⑨ バランス円盤

Etwell



揺れる円盤によってバランスをとりましょう。

① 効果ポイント



⑩ ぶらぶらストレッチ

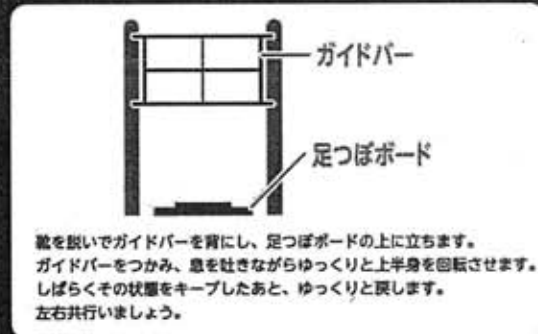


両手で横棒にぶらさがり全身を伸ばすようにストレッチしましょう。

11 ツイスト

腰のストレッチと足つぼ効果！

足つぼボードに立ってツイスト運動をしましょう！
呼吸を止めず、ゆっくり行くと効果的です！



※時間や回数は初めて行う際の目安です。
慣れてきたら時間や回数を増やしてやってみましょう。

上半身ひねり



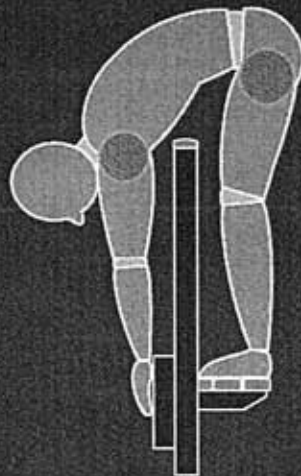
ガイドバーにつかまり、上半身を
ゆっくりと回転させます。

目安時間

5秒~10秒保持
×2回を左右

12 パネルタッチ

ATHLOBIT V



ここに効果！



このQRコードをスマートフォンで読み込むと専用サイトの使用法などをご覧になることができます。

前屈をして体背面全体の筋肉群のストレッチを行います。指先の目盛板でどれくらい深く前屈できているかを把握できます。回数を重ねながら少しずつ深い位置に手が届くように挑戦できます。

13 かべ渡り

Elwell
エルウェル



穴を手がかりにして
壁を渡りましょう。

！ 効果ポイント

筋力

ストレッチ



手

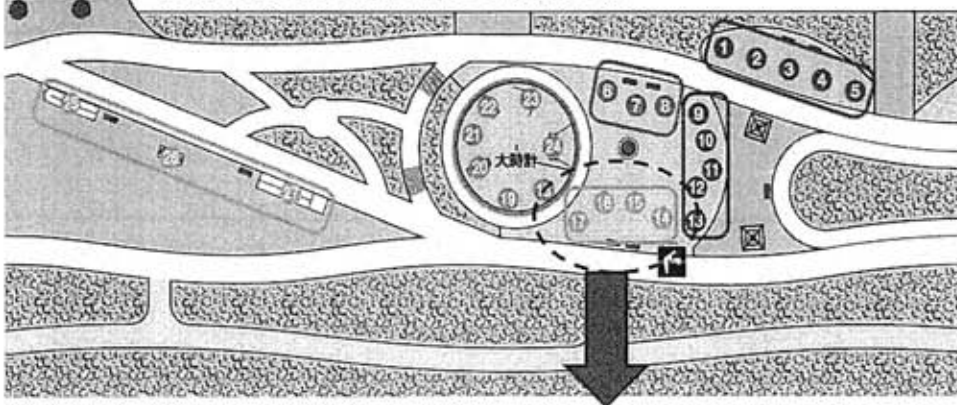
腕

肩

脚

チャレンジエリア

体力の維持・向上を目指して、上腕や下腿、体幹の筋力を強化する運動にチャレンジしましょう。トレーニングエリアの準備体操としても活用してください。



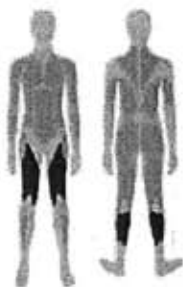
チャレンジエリア

体力の維持・向上を目指して、上腕や下腿、体幹の筋力を強化する運動にチャレンジしましょう。トレーニングエリアの準備体操としても活用してください。

- ⑭ ジャンプタッチ
- ⑮ だんだん
- ⑯ うでうで
- ⑰ あぶあぶ

14 ジャンプタッチ

高さを決めてジャンプして膝カアップと振りばし



●下半身の筋カアップ
【ここに効果期待】
・大腿四頭筋 ・下腿三頭筋

80

ハイジャンプタッチ

初級 目標回数 5回



- ①しゃがんだ姿勢から跳んで、梁にできるだけ高くタッチします。

反復ジャンプタッチ

中級 目標回数 5回



- ① 予め目標となる梁の高さを決めます。
- ② 半分しゃがんだ姿勢から、素早く連続して跳んでタッチします。

片足ジャンプタッチ

上級 目標回数 3回



- ① 立ち姿勢から片足で、できるだけ高く跳びます。
- ② 反対の脚も同様に行います。

15 だんだん

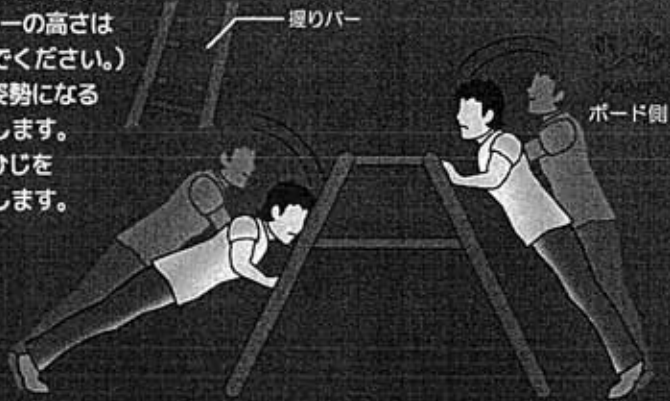
- ハンドルをしっかり握ります。
- 階段を登り降りします。
- 降りる時は慌てず、ハンドルを握ったままゆっくり降りてください。



脚 腰

16 うでうで

- ボードに手を置き、または握りバーを握ります。(バーの高さは身長に合わせて選んでください。)
- 背中を伸ばして前傾姿勢になるよう足の位置を調整します。
- 腕立て伏せの要領でひじを曲げたり伸ばしたりします。



腕 肩

17 あぶあぶ

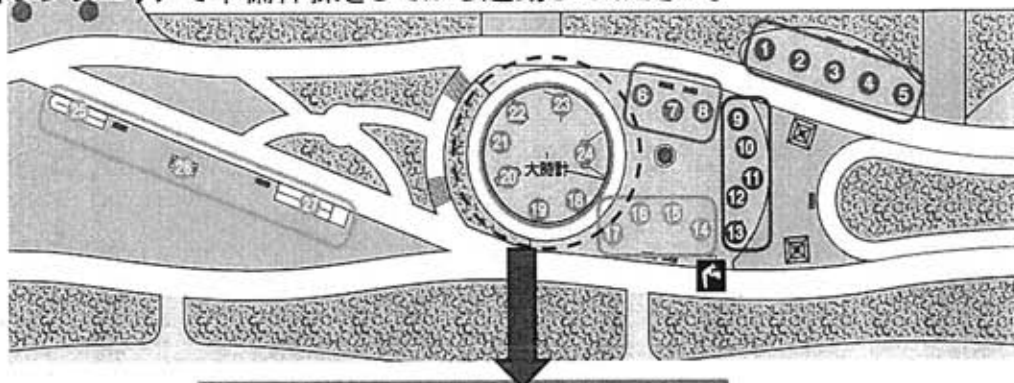
- バーに足を引っ掛けて、台に腰かけてください。
- ゆっくり上体をあお向けに倒し、手を頭の後ろで組みます。
- 降りる時は慌てず、ゆっくりと降りてください。



腰

トレーニングエリア

全身の筋肉を鍛えるエリアです。さらなる体力向上を目指し、トライしましょう。エンジョイスタートエリア、チャレンジエリアで準備体操をしてから運動してください。



■ トレーニングエリア

全身の筋肉を鍛えるエリアです。さらなる体力向上を目指し、トライしましょう。エンジョイスタートエリア、チャレンジエリアで準備体操をしてから運動してください。

- | | |
|-----------|-----------|
| 18 ふっきん台 | 19 へいこう棒 |
| 20 うんてい | 21 垂直はしご |
| 22 複合タイプA | 23 複合タイプC |
| 24 複合タイプB | |

21

トレーニングエリア

18 ふっきん台

埋戻運動から、腕立ての姿勢へと移行し、鍛える



●全身の筋肉アップ

【ここに効果期待】

・大胸筋 ・腹筋群 ・外腹斜筋 ・大腰筋群
・大腰筋群 ・上腕三頭筋 ・大股筋 ・下腕三頭筋

上体起こし

初級 目標回数 5回



- 1 棒の下に足をかけ、膝を曲げます。
- 2 腕を胸の上で組んで、頭を30センチ程持ち上げたまま5秒数えます。

腕立てふせ

中級 目標回数 10回



- 1 両手で棒をつかみ、爪先を台の上に乗せます。
- 2 背中を伸ばして腕立てふせをします。

屈伸腰ひねり

上級 目標回数 5回

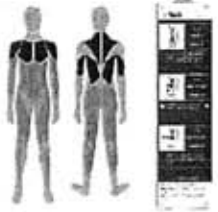


- 1 頭の後ろで棒をつかみ、膝を胸まで引き付けた姿勢から、膝を倒しながら腰をひねります。
- 2 胸までひねりをもち、膝を伸ばします。
- 3 反対側にも同様にひねります。

22

19 へいこう棒

両肘を伸ばして体を支え、前に進む、上半身に効果



上半身の筋力アップ

【ここに効果期待】

三角筋 大胸筋 僧帽筋 上腕三頭筋 広背筋

50

脚ふりこ

初級 目標回数 3回



- ① 両手で平行棒を握り、肘を伸ばして体を支えます。
- ② 体を支えたまま、両脚を左右に5回振ります。

腕歩き

中級 目標回数 2回



- ① 両手で平行棒を握り、肘を伸ばして体を支えます。
- ② 体を支えたまま、平行棒の端から端まで手で渡ります。

腕立て沈み

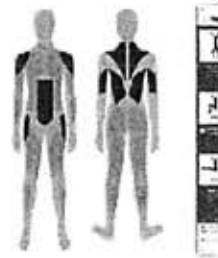
上級 目標回数 7回



- ① 両手で平行棒を握り、肘を伸ばして体を支えます。
- ② 体を支えたままの姿勢から、肘を曲げて上体を沈めます。
- ③ 肘を押し上げて元の姿勢に戻ります。

20 うんてい

手で渡りながら、肩筋、背筋、腹筋を鍛える



上半身の筋力アップ

【ここに効果期待】

三角筋 腹直筋 大胸筋 僧帽筋 僧帽筋 上腕三頭筋 広背筋

50

手渡し

初級 目標回数 1回



- ① はしごにぶら下がり、端から端まで手で渡ります。
- ② 地面に足をつけずにターンして反対方向に渡ります。

膝まげ手渡し

中級 目標回数 1回



- ① 膝を胸まであげてぶら下がり、はしごの端から端まで手で渡ります。

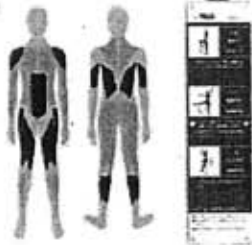
脚あげ手渡し

上級 目標回数 1回



- ① 両膝を上げて膝を伸ばしてぶら下がり、はしごの端から端まで手で渡ります。

膝あげ、横脚あげ、垂直はしごで全身運動を



※全身の筋力アップ

【ここに効果期待】
 ・三角筋 ・腹直筋 ・大腰筋・腰筋 ・大股四頭筋
 ・上腕三頭筋 ・広背筋 ・下腕三頭筋

21 垂直はしご

膝あげ

初級 目標回数 4回



- 1 背中にはしごがつくように立ち、頭上の棒をつかみます。
- 2 ぶら下がって膝を交互に上げます。

横脚あげ

中級 目標回数 10回



- 1 はしごの横に立ち、はしご側の腕を上げ高く棒をつかみ、片脚を横に上げます。
- 2 向きをかえて、反対の脚も同様に行います。

はしご登り

上級 目標回数 4回



- 1 できるだけ速く上まで登り、降りてきます。

25

22 複合タイプA

けんすい

鉄棒ストレッチ

初級 目標回数 4回



- 1 鉄棒を握り、足裏を地面につけます。
- 2 足先をできるだけ前に滑らせて体を斜めに伸ばします。

けんすい

中級 目標回数 5回



- 1 鉄棒を手の甲が上になるようにして上から握り(握りけんすい)をします。

爪先タッチ

上級 目標回数 5回



- 1 脚を伸ばしたまま、鉄棒にぶら下がります。
- 2 鉄棒に爪先が届くように、膝を伸ばしたまま脚を上げて、両足先を近づけます。

ふっきん台

上体起こし

初級 目標回数 5回



- 1 棒の下に足かけ、膝を上げます。
- 2 胸を棒の上で起こし、顔を30センチ持ち上げたまま5秒数えます。

腕立てふせ

中級 目標回数 10回



- 1 両手で棒をつかみ、爪先を棒の上に置きます。
- 2 背中を伸ばして腕立てふせをします。

屈伸腰ひねり

上級 目標回数 5回



- 1 棒の後ろで棒をつかみ、足を真上で引き付けた姿勢から、膝を倒しながら腰をひねります。
- 2 両手でひねりをもとし、膝を伸ばします。
- 3 反対側にも両脚ひねります。

ステップ

棒立ち

初級 目標回数 5回



- 1 両足を踏んで立ち、鉄棒をまっすぐ伸ばしながら肘を徐々に曲げ体重を柱にかけます。
- 2 肘を伸ばし元の姿勢に戻ります。

足踏みストレッチ(低)

中級 目標回数 5回



- 1 片足をステップに乗せ、背骨・股関節に足を前後に開きます。
- 2 肘を伸ばして柱に体重を乗せ、かかとが浮かぬように息を吐きながら数えます。
- 3 反対の脚も同様に行います。

足踏みストレッチ(高)

上級 目標回数 5回



- 1 片足をステップに乗せ、できるだけ大きく足を前後に開きます。
- 2 ステップ側の足に体重の柱体を下に沈めます。
- 3 反対の脚も同様に行います。

STEP 1の「ふっきん台」ステップ(併用)トレーニングを指す
 腕立て・背筋・腹筋を鍛えること(併用)を指す。また、骨格も効果的に
 鍛え、基礎代謝アップし、内臓の働きを高め、体脂肪を燃焼させること、
 コレステロール値を下げ、血糖値を下げることが期待できる。



※全身の筋力アップ

【ここに効果期待】
 ・大腰筋 ・大股四頭筋 ・大腰筋・腰筋 ・大股四頭筋
 ・上腕三頭筋 ・広背筋 ・下腕三頭筋

26

23 複合タイプC

垂直はしご

50段階

膝あげ

初級 目標回数 4回



- 1 背中のはしごがつくように立ち、頭上の棒をつかみます。
- 2 ぶら下がって膝を交互に上げます。

横脚あげ

中級 目標回数 10回



- 1 はしごの側に立ち、はしご間の腕を上げ高く棒をつかみ、片脚を横に上げます。
- 2 向きを変えて、反対の脚も同様に行います。

はしご登り

上級 目標回数 4回



- 1 できるだけ高くまで登り、降りてきます。

棒とびこし

バランス脚あげ

初級 目標回数 8回



- 1 梁をつかみバランスを壊さながら、片脚を地面と平行になるまで上げます。
- 2 反対の脚も同様に行います。

まげ脚とびこし

中級 目標回数 8回



- 1 梁を握り、両脚を上げて梁を左右に飛び越えます。

のび脚とびこし

上級 目標回数 6回



- 1 梁を握り、両脚を伸ばして梁を左右に飛び越えます。

へいこう棒

脚ふりこ

初級 目標回数 3回



- 1 両手で平行棒を握り、肘を伸ばして体を支えます。
- 2 体を支えたまま、両脚を左右に5回振ります。

腕歩き

中級 目標回数 2回



- 1 両手で平行棒を握り、肘を伸ばして体を支えます。
- 2 体を支えたまま、平行棒の端から両手で手を滑ります。

腕立て沈み

上級 目標回数 7回



- 1 両手で平行棒を握り、肘を伸ばして体を支えます。
- 2 体を支えたままの姿勢から、肘を曲げて上体を沈めます。
- 3 肘を押し上げて元の姿勢に戻ります。

《垂直はしごと棒とびこし+へいこう棒》目標を高めていく
課題別腕、脚力と全身運動の両方を鍛えることができます。腕力と脚力
は互いに高めると、同時に鍛えられ、効果が倍々高くなります。



24 複合タイプB

うんてい

50段階

手渡り

初級 目標回数 1回



- 1 はしごにぶら下がり、両手を両手で渡ります。
- 2 両手に応をはずさずターンして反対方向に渡ります。

膝まげ手渡り

中級 目標回数 1回



- 1 膝を胸まであげてぶら下がり、はしごの端から両手で渡ります。

脚あげ手渡り

上級 目標回数 1回



- 1 両足を上げて膝を伸ばしてぶら下がり、はしごの端から両手で渡ります。

ジャンプタッチ

ハイジャンプタッチ

初級 目標回数 5回



- 1 シャーピング姿勢から両手で、梁にできるだけ高くタッチします。

反復ジャンプタッチ

中級 目標回数 5回



- 1 予め目標となる梁の高さを決めます。
- 2 半分しゃがんだ姿勢から、両脚を連続して跳んでタッチします。

片足ジャンプタッチ

上級 目標回数 3回



- 1 立ち姿勢から片足で、できるだけ高く飛びます。
- 2 反対の脚も同様に行います。

へいきん台

前歩き

初級 目標回数 2回



- 1 平台の端から前を向いて歩きます。
- 2 両手で渡したら、方向転換して戻ります。

すり足

中級 目標回数 2回



- 1 平台の端から体を横にして、すり足で歩きます。
- 2 両手で渡したら、足を入れ替えずに同様すり足で戻ります。

後ろ歩き

上級 目標回数 1回

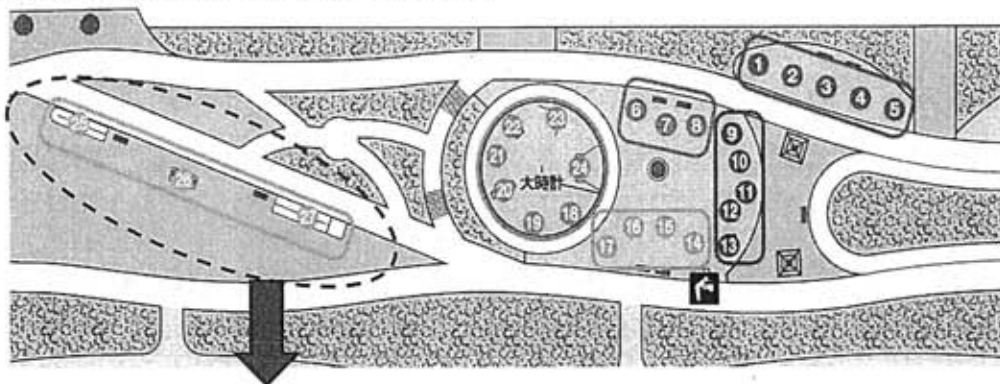


- 1 平台の端から後ろを向いて歩きます。
- 2 両手で渡したら、方向転換して戻ります。

《うんてい+ジャンプタッチ+へいきん台》目標を高めていく
上級者、すでにこのプラットフォームでトレーニングしている人は、課題別腕、脚力と全身運動の両方を鍛えることができます。



ウォーキングコース「はじめよう健康維持コース」内にあるエリアです。ウォーキング後のリラックスタイムにも、活用してみてもいかがでしょうか。



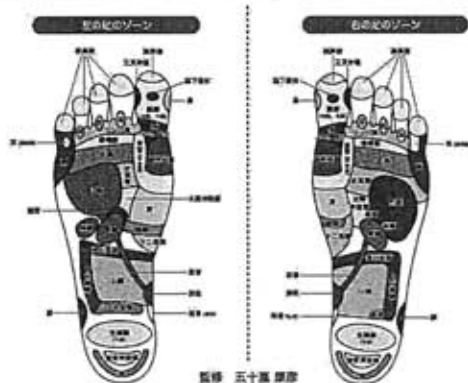
お楽しみエリア

ウォーキングコース「はじめよう健康維持コース」内にあるエリアです。ウォーキング後のリラックスタイムにも、活用してみてもいかがでしょうか。

- 25 健康快道 (1)
- 26 けんけんマット
- 27 健康快道 (2)

25 健康快道 (1)

踏んで歩いて イキイキ健康! 歩く前に必ずお読みください



監修 五十嵐 厚彦

ご使用方法

足の裏には大小様々なつばがあり、東洋医学ではそれらを刺激することで、血液循環を良好にし、内臓器官の働きを高めたり、内分を活性化して、各器官の疲れをほぐしリラックスさせるなど、様々な効果があるといわれています。また、ゆるい歩調を数人で歩くことで、効果的です。くつをぬいで、足の裏全体を刺激するように、ゆっくりと踏みしめて歩いてください。

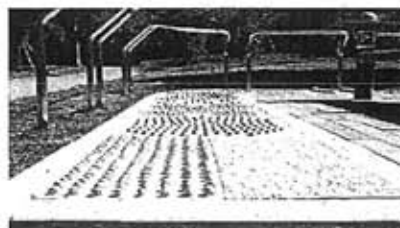
パネルの種類



安全にご使用いただくために以下の事項を必ず守ってください。

- ⚠️ 安全のため、ゆっくり歩いてください。
- ⚠️ 歩行部分が濡れているときは、滑らないように注意してください。
- ⚠️ 転倒防止のため、必ず手すりをお使いください。
- ⚠️ 長時間連続しての歩行は控えてください。20～30分が目安です。
- ⚠️ 歩行部に危険物等が無いことをお確かめの上使用してください。

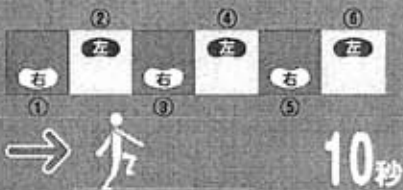
監製 中村製作所。



軽快に動ける体づくり運動! 26 けんけんマット

各運動メニューを2セット程度行うと効果的です!
※秒数は初めて行う際の目安です。慣れてきたら早く動いてみましょう。

ももあげステップ ①



太ももが上がるように意識して動きます

- ①1マスに対して片足1歩ずつのステップで前に進みます。
- ※手を大きく振り、ももを高く上げるようにしましょう。

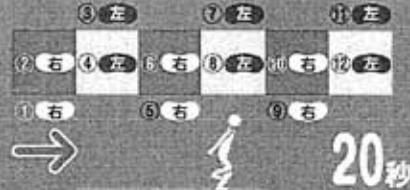
ぴよんぴよんステップ ②



両腕を振りながらリズムよく動きます

- ①両足をそろえて、1マスずつジャンプして前に進みます。
- ※力をぬいて両腕を大きく振り、全身で飛ぶようにしましょう。

けんけんステップ ③



全身でリズムを取りながら動きます

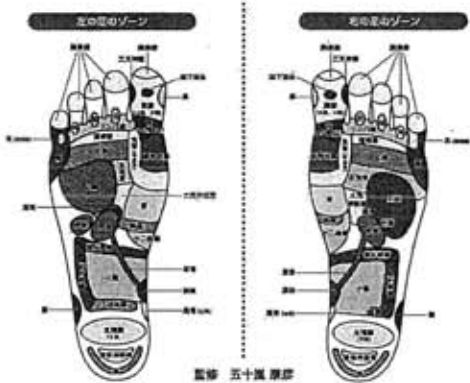
- ①図の様に、①～⑬の番号順でけんけんして前に進みます。
- ※足元だけを見ず前を見てリラックスして動きましょう。

⊗ 中村製作所



27 健康快道(2)

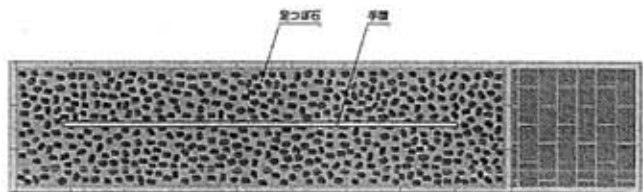
踏んで歩いて イキイキ健康! 歩く前に必ずお読みください



監修 五十嵐 康郎

ご使用方法

足の裏には大小様々なつばねがあり、歩行医学ではそれらを刺激することで、血液循環を良好にし、内臓器官の働きを高めたり、内分分泌を活性化して、各器官の働きを促しリラックスさせるなど、様々な効果があるといわれています。また、ぬるぬる歩道を踏んで歩くという効果的です。くつをぬいで、足の裏全体を刺激するように、ゆっくりと踏みしめて歩いてください。



安全にご使用いただくために以下の事項を必ず守ってください。

- ⚠ 安全のため、ゆっくり歩いてください。
- ⚠ 歩行部が濡れているときは、滑らないように注意してください。
- ⚠ 転倒防止のため、必ず手すりをお使いください。
- ⚠ 長時間連続しての歩行は控えてください。20～30分が目安です。
- ⚠ 歩行部に危険物等が無いことをお確かめの上使用してください。

⊗ 中村製作所

